Qu'est-ce que le soutien mutuel?

Publié le 3 octobre 2015

Extrait d'un texte publié en castillan sur le site Robinsones Urbanos

On pourrait dire que le soutien mutuel est une condition très ancienne de l'être humain qui le pousse à chercher le contact d'autres personnes de confiance dans une situation de maladie, de danger, ou d'anxiété. À mesure que l'on partage nos inquiétudes, nos peurs et nos angoisses, celles-ci se soulagent davantage et plus vite. Au moment où l'on envisage son problème avec quelqu'un-e d'autre, ce problème est déjà moins grave parce que souvent nous le vivons avec beaucoup d'intensité lorsque nous sommes emprisonné-es dans notre individualisme, mais il devient moins intense dès que nous le partageons avec d'autres et que nous pouvons ne serait-ce qu'en parler ou échanger des informations.

Le premier groupe de soutien mutuel a émergé en Angleterre, durant la 1re Guerre mondiale, quand un médecin eut l'idée de regrouper des blessé-es de guerre devant le manque de professionnel-les et la quantité élevée de victimes. Dans un groupe de soutien mutuel, on partage uniquement des expériences personnelles, et en partageant cela, on offre un soutien émotionnel sans jugement. On n'applique pas de savoir spécialisé tel quel, mais comme faisant partie de sa propre expérience, dans la mesure où cela a été utile de façon personnelle et que c'est devenu une partie intégrante de cellui qui raconte son vécu. C'est ce qu'on appelle le soutien mutuel, parce que chaque participant-e est concerné-e personnellement par son propre processus. En allant à un groupe, on joue un rôle actif dans la supervision de sa situation de vie. Mais étant un groupe, il s'agit d'un espace social pour apprendre et exercer des formes d'être et d'action. Les participant-es mettent sur la table leurs propres expériences comme matière première pour le travail. On exerce ici des modes d'interaction sociale pour mieux se gérer intérieurement et dans la vie sociale, par rapport à une situation ou à un problème commun. C'est pour cette raison qu'il s'agit d'un processus de soutien mutuel.

Les fonctions que peut recouvrir ce groupe sont variées. Entre autres nous pourrions souligner:

1. **Offrir un soutien matériel**: fournir des biens et des services pour résoudre des problèmes.
2. **Offrir un soutien émotionnel**: une aide affective, savoir écouter et voir une personne qui souffre d'un problème semblable ou plus grave, faire qu'elle se sente appréciée, soutenue et valorisée.
3. **Offrir un soutien motivationnel**: encourager et stimuler les autres à atteindre leurs objectifs et à surmonter l'adversité.
4. **Améliorer l'estime personnelle**: aider à ce que les personnes aient confiance en elles-mêmes et aient une attitude positive vis-à-vis d'elles-mêmes.
5. **Offrir de la compagnie**: être disponible pour les autres.
6. **Assurer et échanger des informations et de la formation**: les connaissances, les compétences et les aptitudes qui sont utiles pour que les gens puissent résoudre leurs problèmes.
7. **Organiser des activités sociales**: du jeu de cartes à la promotion d'un projet social.
8. **Défendre ses intérêts et exercer des pressions politiques**: si certains besoins ne sont pas couverts, un groupe peut prendre des mesures pour se faire connaître. Les moyens d'exercer cette pression peuvent aller de monter une pétition, jusqu'à organiser une manifestation.

★ ★ ★

Source: article publié sur www.robinsonesurbanos.org le 20/08/08.

Traduit du castillan. Cette traduction est **participative et D.I.Y.**, *toute personne peut proposer des améliorations* en nous contactant, cette version est donc en permanence susceptible d'être modifiée.

Publié dans Outils pratiques